

Психологічні властивості та стійкість до стресів висококваліфікованих легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі

Psychological Properties and Stress Tolerance of High-Qualified Athletes Specializing in Athletic Walking

Василь Василюк¹, Олена Ярмошук¹, Христина Юдкіна²
Vasyl Vasylyuk, Olena Yarmoschuk, Christina Yudkina

¹ Rivne State Humanitarian University

12 Stepana Bandery Street, Rivne, 33028, Ukraine

² Ivano-Frankivsk College of Physical Education of the National University of Physical Education and Sports of Ukraine

142A Hetmana Mazepy Street, Ivano-Frankivsk, 76026, Ukraine

DOI: [10.22178/pos.33-3](https://doi.org/10.22178/pos.33-3)

LCC Subject Category:
GV711

Received 09.03.2018

Accepted 22.03.2018

Published online
10.04.2018

Corresponding Author:
Olena Yarmoschuk
olena_yarmoschuk@ukr.net

© 2018 The Authors. This article is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



Анотація. У сфері спорту існує стійкий інтерес до поведінкових стратегій спортсменів-професіоналів, тому дослідження психологічних характеристик висококваліфікованих легкоатлетів є досить актуальною темою. У статті піднімається питання особливостей спортивного середовища та проявів стресу у спортсменів. У роботі досліджено психологічні риси особистості висококваліфікованих легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі, за шкалою нейротизму та екстраверсії та виявлено їхній рівень нервово-психічної стійкості. Основними чинниками стресу у спортивній діяльності є: гостра конкуренція під час спортивної боротьби, що спрямована на встановлення рекорду або перемогу над супротивником; максимальне фізичне і психологічне напруження під час цієї боротьби; систематичні, тривалі й інтенсивні спортивні тренування, що суттєво впливають на режим життя та побуту. Виокремлено два різновиди стресу у спортсменів: соціально-емоційний та тренувальний.

Дослідження 12 висококваліфікованих легкоатлетів, які спеціалізуються із спортивної ходьби, показало, що більшість з них (50 %) володіють здібностями амбіверта. Вони є конкордантами та нормостеніками, які характеризуються значною емоційною стійкістю, доброю адаптованістю, стійкістю до зовнішніх впливів. Проте серед опитуваних є такі, що мають низьку та нижче середньої нервово-психічну стійкість.

Ключові слова: спортивна ходьба; психологічні властивості; стрес.

Abstract. In the field of sports, there is a strong interest in the behavioral strategies of professional athletes, thus the study of the psychological characteristics of highly skilled athletes is a very topical issue. The article raises the question of the characteristics of the sports environment and the manifestations of stress among athletes. In the paper the psychological features of the personalities of highly qualified athletes who specialize in athletic walking on a scale of neuroticism and extraversion are investigated and the level of neuro-psychological stability of highly skilled athletes specializing in athletic walking is revealed. The main factors of stress in sports activities are: intense competition during a sporting contestation aimed at establishing a record or achieving victory over the rival; maximum physical and psychological stress during the contestation; systematic, long and intense training, which significantly affect the daily regime and everyday life. Two types of stress among athletes are singled out: social-emotional and training.

A study of 12 highly qualified athletes who specialize in athletic walking showed that most of them (50 %) have ambivert abilities. They are concordants and normostenics that are characterized by significant emotional stability, good adaptability, resistance to external influences. However, among the respondents there were some with low and below average neuropsychic stability.

Keywords: athletic walking; psychological properties; stress.

ВСТУП

Спортивна діяльність відрізняється високим психологічним напруженням, що проходить в екстремальному середовищі і характеризується підвищеним ризиком.

За сучасних умов психологічні аспекти підготовки спортсменів високого класу мають велике значення, що обумовлює пошук шляхів, засобів та методів, спрямованих на досягнення оптимального стану готовності та успішної реалізації можливостей людського організму в екстремальних ситуаціях.

Нині в сфері спорту існує стійкий інтерес до поведінкових стратегій успішних спортсменів, в тому числі і легкоатлетів, тому дослідження психосоціальних характеристик висококваліфікованих легкоатлетів є досить актуальною темою.

У спорті тема психологічної підготовки спортсменів та управління психічним станом була досліджена в роботах низки науковців (А. Пуні, Е. Ільїн, А. Алексєєв, Ю. Кісельов, Г. Горбунов, І. Волков, А. Ніколаєв, П. Рудик, А. Родіонов, Л. Серова, Ю. Ханін та ін.).

Для багатьох видів спорту потрібний системний підхід в описі взаємодії спортсменів з екстремальним спортивним середовищем, що власне і складає проблему.

Мета дослідження полягає у дослідженні психологічних властивостей та нервово-психічної стійкості легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі на наддовгій дистанції.

Завдання дослідження: 1) проаналізувати наукову і методичну літературу щодо особливостей специфічного спортивного середовища та проявів стресу у спортсменів; 2) виявити психологічні риси особистості висококваліфікованих легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі, за шкалою нейротизму та екстраверсії; 3) виявити рівень нервово-психічної стійкості висококваліфікованих легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Для спортивних змагань характерні:

- яскраві і сильні емоційні переживання, які чинять неабиякий вплив на його діяльність; одночасно це вимагає від спортсмена вміння

володіти своїми емоціями і протидіяти тим з них, які носять астенічний характер;

- різноманітність емоційних переживань, що охоплюють найрізноманітніші за якістю емоції – від простих фізичних відчуттів, пов'язаних з м'язовою діяльністю, до глибоких моральних;

- динамічність емоційних станів під час спортивних змагань, швидкі переходи від одних емоцій до інших, іноді протилежним за своїм характером.

Цьому сприяє і динамічність самих спортивних змагань, що проходять з великою інтенсивністю і нерідко супроводжуються швидкими і різкими переходами від поразки до перемоги і ін.

Психічне напруження розглядається як результат неузгодженості між вимогами екстремального спортивного середовища і можливістю особистості спортсмена на конкретному етапі їх взаємодії.

Такий підхід дозволяє досліджувати і описувати структуру і характер взаємодії особистості з екстремальним середовищем, виявити як конкретні фактори середовища, які спонукають екстремальні стани у спортсменів, так і слабкі ланки в функціональній системі організму людини і психологічні механізми її життєзабезпечення.

Вчений М. Келлман [5] зазначає, що стан напруженості слід називати стресовим станом.

Основними чинниками стресу у спортивній діяльності є: гостра конкуренція під час спортивної боротьби, що спрямована на встановлення рекорду або перемогу над супротивником; максимальне фізичне і психологічне напруження під час цієї боротьби; систематичні, тривалі й інтенсивні спортивні тренування, що суттєво впливають на режим життя та побуту [7].

Науковцями [2, 4, 5, 7, 8, 9] встановлено зв'язок між рівнем психологічного стресу у спортсменів і результативністю змагальної діяльності. Аналіз релевантної літератури показав, що можна виокремити два різновиди стресу у спортсменів: соціально-емоційний та тренувальний.

Перший, соціально-емоційний стрес, полягає у взаєминах між тренером та іншими спортсменами. Якщо людина некомфортно себе відчуває у спортивному середовищі, їй не по-

добаються особливості цієї субкультури: поведінка, стиль спілкування, режим діяльності, відчуття змагання чи командної згуртованості, то вона підпадає під значну дію стресу, що, в свою чергу, внаслідок тривалої дії даних чинників може призвести до негативних результатів. Крім того, соціально-емоційний стрес можуть спричинити мотиви спортсмена, які пов'язані з його соціалізацією. Тобто це ті потреби спортсмена, які вдовольняючи у спорті, впливають на приймання спортсмена суспільством, на його успішність соціалізації.

Другий, тренувальний стрес, пов'язаний із максимальними фізичними і психологічними напруженнями під час змагальної діяльності; систематичні, тривалі й інтенсивні спортивні дії із значними фізичними навантаженнями.

Робота значної потужності може негативно впливати на емоційний стан легкоатлета. При емоційній нестабільності спортсмена фізична робота значної потужності не сприяє зростанню спортивно-технічної майстерності. Хронічний стрес спричиняє перетренування. Систематичне перетренування своєю чергою призводить до емоційного вигорання. Цей стан у спортсменів є наслідком постійної емоційної та фізичної втоми, він виникає в осіб із сильною мотивацією, які інтенсивно тренуються і змагаються у несприятливих умовах протягом тривалого часу [2, 5].

Особливості реакції на ситуації у різних людей індивідуальні. Екстраверти й інтроверти, емоційно лабільні й стабільні характеризуються різними комплексами індивідуально-типових, стильових особливостей.

Проблемою вивчення психологічних детермінант стійкості особистості до стресогенних впливів, опору стресу займалися В. А. Абабков, Л. І. Вассерман, С. М. Миронець, Л. А. Перелигіна, О. В. Тімченко, О. О. Трифонова, В. Є. Христенко та ін.

У нашому дослідженні приймали участь 12 висококваліфікованих легкоатлетів, які спеціалізуються із спортивної ходьби на 20 та 50 км. Усі спортсмени мають кваліфікацію не нижче майстра спорту та є членами збірної команди України зі спортивної ходьби.

Для дослідження індивідуально-психологічних рис особистості з метою діагностики ступеня прояву властивостей-компонентів особистості (екстра-інтроверсії та нейротизму) було використано тест-

опитник Г. Айзенка. Всі результати опитування пройшли перевірку за шкалою щирості. Дослідження за шкалою екстраверсії показало, що найбільша кількість досліджуваних (50 %) – це амбіверти, тобто особи яким притаманні екстра та інтроверсії (рис. 1).

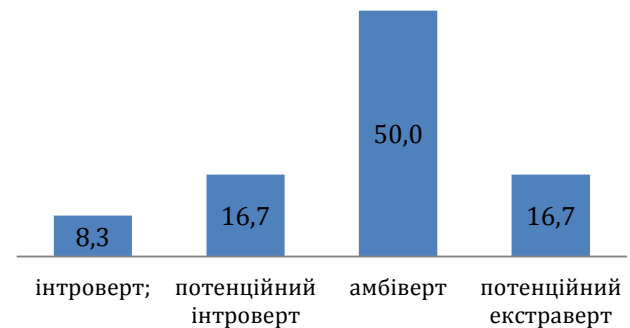


Рисунок 1 – Результати типізації висококваліфікованих легкоатлетів, які спеціалізуються зі спортивної ходьби на наддовгій дистанції, за шкалою «екстраверсія», %

Вони володіють інтуїтивними здібностями, умінням пристосовуватися до ситуації. Відчують себе однаково комфортно, спілкуючись з оточуючими або перебуваючи тривалий час на одинці. Вміло використовують внутрішню і зовнішню енергію, можуть бути наполегливими, але не агресивними.

Оскільки амбіверти проводять деякий час на самоті, наодинці зі своїми роздумами, вони схильні до самоаналізу і знають самих себе досить добре. Вони вміють співпереживати, проте не зациклюються на людських емоціях.

Амбіверти легко сприймають зміни і з оптимізмом ставляться до своєї здатності справлятися з невдачами. Вони можуть прийняти виклик з повною впевненістю і в рівній мірі добре працювати як в групі, так і незалежно.

Найменша кількість (8,3 %) – це особи інтроверти, яким притаманна деяка замкнутість, ускладнення до соціальної адаптації. Проте вони володіють значною наполегливістю, добре справляються з монотонною роботою, вони акуратні та педантичні.

Зауважимо, що типових екстравертів, надекстравертів та надінтровертів у групі, яка досліджувалась, виявлено не було.

За шкалою нейротизму, яка характеризує емоційну стабільність / нестабільність, встановлена наступна структура (рис. 2).

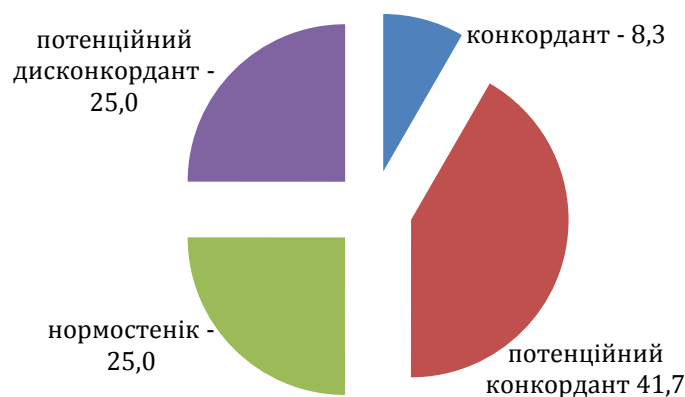


Рисунок 2 – Результати типізації висококваліфікованих легкоатлетів, які спеціалізуються зі спортивної ходьби на наддовгій дистанції, за шкалою «нейротизм», %

Більша частина – це спортсмени, які характеризуються значною емоційною стійкістю, доброю адаптованістю. Вони стійкі до зовнішніх впливів, схильні до лідерства.

Лише 25% досліджених за шкалою нейротизму виявились дещо більш емоційно нестабільними, вони емоційні, сильно переживають через невдачі та чутливі. Зауважимо, що надконкордантів, дискордантів та наддискордантів у вибірці виявлено не було.

Одним із важливих психологічних факторів ефективності та надійності діяльності у напружених обставинах є емоційна стійкість, яка зменшує негативний вплив сильних емоцій, сприяє прояву готовності до дій, запобігає появі крайнього стресу.

Емоційна стійкість – це несприйнятливність до емоціогенних факторів, що негативно впли-

вають на психічний стан індивідуума, а також здатність контролювати і стримувати астеничні емоції, що виникають, забезпечуючи тим самим успішне виконання необхідних дій [1].

З метою виявлення нервово-психічної стійкості до стресу було проведено анкетування за методикою «Визначення нервово-психічної стійкості, ризику дезадаптації в стресі «Прогноз»». Всі результати опитування пройшли перевірку за шкалою щирості. Чим більше респондент отримує балів, тим більшою є нервово-психічна нестійкість. Отримані бали інтерпретувались відповідно до умовної шкали нервово-психічної стійкості (НПС) в інтервалі від 1 до 10 пунктів (табл. 1). Чим більше значення пункту умовної шкали, тим більшою є нервово-психічна стійкість (НПС) респондента.

Таблиця 1 – Оцінка нервово-психічної стійкості висококваліфікованих легкоатлетів, які спеціалізуються зі спортивної ходьби на наддовгій дистанції

| Бали | Шкала НПС | Кількість спортсменів (%) | Значення пунктів шкали НПС |
|-------------|-----------|---------------------------|----------------------------|
| 33 і більше | 1 | - | Критично низька |
| 29-32 | 2 | - | Дуже низька |
| 23-28 | 3 | 16,7 | Низька |
| 18-22 | 4 | 8,33 | Нижче за середню |
| 14-17 | 5 | 41,7 | Середня |
| 11-13 | 6 | 25,0 | Вище за середню |
| 9-10 | 7 | - | Близька до високого |
| 7-8 | 8 | 8,33 | Висока |
| 6 | 9 | - | Дуже висока |
| 5 і менш | 10 | - | Надвисока |

Проведений аналіз відповідей спортсменів виявив, що більша половина респондентів мають вище середньої та високу нервово-психічну стійкість до стресу – 25 та 8 % відповідно.

Серед опитуваних спортсменів виявились і такі що мають низьку (17 %) , нижче за середню (8 %) нервово-психічну стійкість. Значний відсоток досліджуваних (42 %) мають середню нервово-психічну стійкість до стресів. (рис. 3).

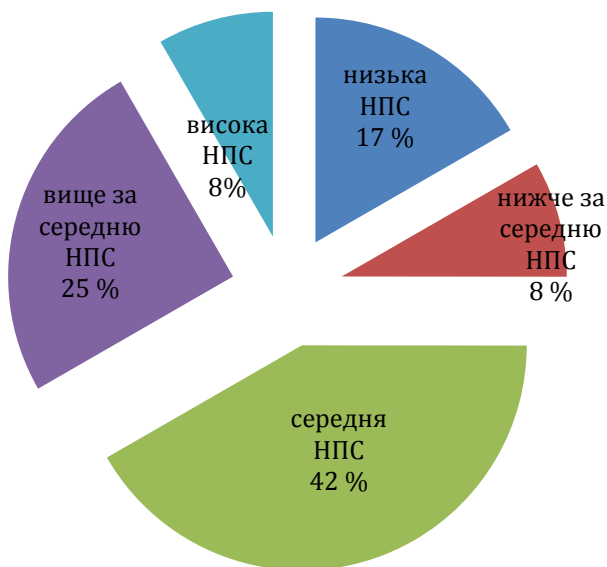


Рисунок 3 – Структура нервово-психічної стійкості висококваліфікованих легкоатлетів, які спеціалізуються зі спортивної ходьби на наддовгі дистанції

ВИСНОВКИ

Специфічність діяльності спортсменів, які спеціалізуються із спортивної ходьби на 20 та 50 км, полягає у тому, що їм притаманна тривала робота, яка відбувається наодинці. Тренувальні та змагальні навантаження вимага-

ють від спортсмена монотонної виснажливої праці впродовж багатьох годин. Дослідження психологічних рис більшості з опитаних висококваліфікованих успішних спортсменів показало, що 50 % з них володіють здібностями амбіверта. Вони є конкордантами та нормостеніками, які характеризуються значною емоційною стійкістю, доброю адаптованістю, стійкістю до зовнішніх впливів. Вони є стійкими до зовнішніх впливів, схильні до лідерства.

Крім того половина респондентів мають вище за середню та високу нервово-психічну стійкість до стресів. Проте, потребує уваги той факт, що серед респондентів є такі, що мають низьку та нижче середньої нервово-психічну стійкість.

Емоційну стійкість вважають однією з найважливіших і необхідних для збереження психічного здоров'я та профілактики емоційного вигорання. Емоційне виснаження виступає основною складовою професійного вигорання: почуття емоційного спустошення, втоми породжується власною роботою. Деперсоналізація проявляється як деформація стосунків із іншими, цинічне ставлення до праці.

Редукція особистих досягнень – це хворобливе та нав'язливе усвідомлення фахової некомпетентності в своїй професійній сфері, усвідомлення відсутності результативності, тенденція до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень та успіхів, обмеження можливих шляхів професійного зростання. Саме вивченню даних аспектів професійного вигорання висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі на наддовгі дистанції, вбачаємо подальші дослідження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ / REFERENCES

1. Arshava, I. F. (2006). *Emotsiina stiikist liudyny ta yii diahnostyka* [Emotional stability of a person and its diagnostics]. Donetsk: DNU (in Ukrainian)
[Аршава, І. Ф. (2006). *Емоційна стійкість людини та її діагностика*. Донецьк: ДНУ].
2. Bojko, V. V. (2008). *Sindrom jemocional'nogo vygoranija: diagnostika i profilaktika* [Syndrome of emotional burnout: diagnosis and prevention]. St. Petersburg: Piter (in Russian)
[Бойко, В. В. (2008). *Синдром емоціонального вигорання: діагностика и профилактика*. Санкт-Петербург: Питер].

3. Bondarevska, L. (1996). *Vplyv psykotravmuiuchykh perezhyvan na vynyknennia psykhičnoho vyhorannia* [Influence of psycho-traumatic experiences on the appearance of mental burnout]. Kyiv: Lybid (in Ukrainian)
[Бондаревська, Л. (1996). *Вплив психотравмуючих переживань на виникнення психічного вигорання*. Київ: Либідь].
4. Kallus, K. W., & Kellmann M. (2016). *The Recovery-Stress Questionnaires: User Manual*. Austria: University of Graz.
5. Kellmann, M. (2010). Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20, 95–102. doi: [10.1111/j.1600-0838.2010.01192.x](https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01192.x)
6. Kokun, O. M. (2012). *Psykhologiiia profesiinoho stanovlennia suchasnoho fakhivsia* [Psychology of professional formation of a modern specialist]. Kyiv: Inform.-analit. ahentstvo (in Ukrainian)
[Кокун, О. М. (2012). *Психологія професійного становлення сучасного фахівця*. Київ: Інформ.-аналіт. агентство].
7. Pavlova, Yu. & Vynohradskyi B. (2011). *Vidnovlennia u sporti* [Restoration in sport]. Lviv: LDUFK (in Ukrainian)
[Павлова, Ю. & Виноградський Б. (2011). *Відновлення у спорті*. Львів: ЛДУФК].
8. Voronova, V. I. (2007). *Psykhologhiia sportu* [Psychology of sport]. Kyiv: Olimpiiska literatura (in Ukrainian)
[Воронова, В. І. (2007). *Психологія спорту*. Київ: Олімпійська література].
9. Zhukov, Ju. Ju. (2009). *Uroven' psihologicheskoy adaptacii, zashhity i harakterologicheskie osobennosti vysokokvalificirovannykh sportsmenov* [The level of psychological adaptation, protection and characterologic features of highly skilled athletes]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, 10(56), 44–48 (in Russian)
[Жуков, Ю. Ю. (2009). Уровень психологической адаптации, защиты и характерологические особенности высококвалифицированных спортсменов. *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*, 10(56), 44–48].